

令和5年 10月 予定献立表

今日の栄養価 エネルギー:651kcal たんぱく質:25.2g 脂質:20.9g カルシウム:369mg 鉄:3.2mg

高岡市立福岡小学校

日 曜日	行事	主食	牛乳	副食	おま、しだい 主な食材									
					う、にく 血や肉のもとになる赤の食品			あ、あ、あ 熱や力のもとになる黄の食品			か、あ、あ 体の調子を整える緑の食品			
3	火 地場産品 献立	ごはん		いかのかりん揚げ 小松菜のオイスターソース炒め みそけんちん汁 手作りふりかけ(甲)	牛乳 いか 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ 干し桜えび	ごはん でんぶん 油 里芋 ごま 砂糖	小松菜 きゃべつ 赤ピーマン しめじ 人参 ごぼう	ねぎ						
4	水	米粉入りパン(乳)		コーンエッグ(卵) フルーツ和え 秋のミネストローネ ヨーグルト(乳)	牛乳 卵 ベーコン 白手亡 ヨーグルト	米粉入りパン さつまいも じゃがいも オリブオイル 砂糖	コーン りんご缶 パイナップル みかん缶 バナナ 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 いんげん							
5	木	減量ごはん		豚肉と大豆のみそがらめ しそ和え 五白ラーメン 干しプルーン	牛乳 豚肉 大豆 みそ	減量ごはん でんぶん 油 砂糖 中華麺 上新粉	生姜 きゃべつ 胡瓜 メンマ 人参 玉ねぎ	ねぎ						
6	金	万葉献立		ふくらぎの生姜焼き お浸し かたかご煮 りんご	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	赤米ごはん 里芋 こんにゃく 砂糖 でんぶん	生姜 きゃべつ ほうれん草 大根 人参 いんげん りんご							
7	土	ごはん		赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜鍋 アップルシャーベット	牛乳 赤魚 鶏肉 焼き豆腐	ごはん でんぶん 油 砂糖 しらたき 上新粉	生姜 切干大根 人参 小松菜 白菜 大根	ねぎ						
8	日 目の愛護デー 献立	ごはん		ガーリックチキン カラフルサラダ パンパキンスープ(乳) ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉	ごはん でんぶん 油 じゃがいも 小麦粉 バター ブルーベリーゼリー 上新粉	にんにく ブロッコリー 赤ピーマン コーン かぼちゃ 玉ねぎ							
11	水	揚げパン(乳)		あらびきウインナー ブロッコリーサラダ 卵スープ(卵)	牛乳 きなこ ウインナー 卵 絹豆腐 わかめ	2/3コッパン 油 砂糖 でんぶん	ブロッコリー 胡瓜 人参 玉ねぎ							
12	木	ごはん		鮭のマヨネーズ焼き(卵) にんじんしりしり わかめのみそ汁 青りんごゼリー	牛乳 鮭 油揚げ わかめ	ごはん マヨネーズ 油 青りんごゼリー	人参 小松菜 コーン 大根							
13	金	ごはん		鯖の豆板醤焼き 青梗菜の炒め物 厚揚げと野菜の旨煮	牛乳 鯖 ベーコン 厚揚げ 結び昆布	ごはん ごま油 油 こんにゃく 砂糖	生姜にんにく 玉ねぎ 青梗菜 きゃべつ 大根 いんげん たけのこ 人参							
16	月	ごはん		えびシューマイ(卵) ばら肉 押し餅 韓国風肉じゃが ピーチャーベット	牛乳 えびシューマイ 豚肉	ごはん 香肉 砂糖 ごま油 じゃがいも しらたき ごま	生姜にんにく 玉ねぎ 人参 にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ いんげん ピーチャーベット							
17	火 今月1回のみ ソフト麺とパン の交換日 水曜日に変更	1/2コッパン(乳)		なっばろコロッケ(乳) かぶの柚子サラダ ソフト麺のミートソースかけ	牛乳 なっばろコロッケ 豚肉	1/2コッパン 油 砂糖 ソフト麺 でんぶん	かぶ 胡瓜 人参 柚子 生姜 玉ねぎ							
18	水	ごはん		ししゃもフライ(卵) はりはり和え すき焼き煮	牛乳 ししゃも 牛肉 焼き豆腐 すき焼き煮	ごはん 油 砂糖 じゃがいも しらたき	きゃべつ 小松菜 切干大根 人参 白菜 ねぎ							
19	木 高岡食19并 献立	ごはん		高岡元気ビビンバ(焼肉) 高岡元気ビビンバ(ナムル) わかめスープ 豆乳プリン	牛乳 焼肉 赤みそ わかめ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	生姜にんにく 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ ほうれん草 大根 白菜 ねぎ							
20	金	ごはん		ハンバーグのきのこあんかけ きゃべつのはちまひ漬け みそ汁 味付け小魚	牛乳 ハンバーグ 刻み昆布 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 でんぶん おつゆ麩	まいたけ しめじ きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ							
23	月	ごはん		卵のベーコン巻き(卵)(乳) ひじきサラダ きのこハヤシライス	牛乳 卵 ベーコン ひじき	ごはん 油 砂糖 じゃがいも マッシュルーム ごま	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー コーン きゃべつ							
24	火	ごはん		変わりミートローフ(卵)(乳) 即席漬け 団子汁	牛乳 卵 大豆 豚肉 卵 鶏肉	ごはん パン粉 砂糖 白玉団子 こんにゃく	玉ねぎ 胡瓜 人参 ごぼう ねぎ							
25	水	食パン(乳)		セルフサンドの具(乳) 野菜サラダ どうもろこしのスープ(卵) スライスチーズ(乳)	牛乳 卵 白手亡 豚肉 スライスチーズ	食パン 油 カレールー でんぶん	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 コーン 青梗菜							
26	木	ごはん		揚げだし豆腐のごまだれ かぶの色とり 豚汁 ぶどうゼリー	牛乳 揚げだし豆腐 豚肉 みそ	ごはん 油 砂糖 ごま でんぶん さつまいも こんにゃく ぶどうゼリー	かぶ 胡瓜 人参 大根 ねぎ							
27	金	ごはん		白身魚のフライ ほうれん草のコーンと和え みかん ピーンスープ ひじきのり	牛乳 白身魚のフライ 豚肉	ごはん 油 ピーン	ほうれん草 きゃべつ コーン 干し椎茸 人参 玉ねぎ ねぎ みかん							
30	月	ごはん		げんげのから揚げ ほうれん草のごまみそ 里芋のそぼろ煮 メロンゼリー	牛乳 げんげのから揚げ 鶏肉 みそ	ごはん 油 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく でんぶん メロンゼリー	ほうれん草 きゃべつ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ いんげん							
31	火 ハロウィン 献立	ごはん		豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ハロウィンおぼけスープ かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん 砂糖 でんぶん さつまいも ワンタン かぼちゃプリン	生姜 りんご ブロッコリー 人参 白菜 黒きくらげ ねぎ							

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日頃に「高岡食19并」のメニューを出しています。

※今月1回のみ、ソフト麺とパンの実施日が水曜日から火曜日に変更になっています。

下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。
主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵・卵製品・・・(卵) 甲殻類・・・(甲) 乳製品・・・(乳)

10月の地場産食品

米、牛乳、小松菜、里芋、生椎茸、生きくらげ、ほうれん草、ねぎ、きゃべつ、にんにく